

## **ABSTRAK**

### **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA PUNGGUNG MENGGUNAKAN ALAT BANTU BERUPA PAPAN PELUNCUR BANTUAN TEMAN DAN STEROFOM PADA SISWA KELAS XII AK 2 SMK SWADHIPA NATAR**

**Oleh**

**DESRIKA REDI SANJAYA**

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada siswa kelas XII AK 2 di SMK Swadhipa Natar dengan menggunakan alat bantu seperti papan peluncur, bantuan teman, dan sterofom seperti pelampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XII AK 2 yang berjumlah 40 siswi, dengan perincian 40 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak dasar renang gaya punggung.

Hasil penelitian menunjukkan: bahwa siklus pertama setelah menggunakan papan peluncur diperoleh peningkatan ketuntasan belajar 32,5%. siklus kedua yaitu setelah dilakukan dengan bantuan teman secara berpasangan diperoleh prosentase peningkatan ketuntasan belajar 67,5%, dan pada siklus ketiga setelah dilalui menggunakan berupa pelampung sterofom yang diikatkan ke badan siswa diperoleh prosentase peningkatan ketuntasan belajar 92,5%.

Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan alat bantu yang dilakukan dalam tiga siklus tindakan secara keseluruhan telah terbukti menghasilkan proses pembelajaran yang mampu meningkatkan gerak dasar renang gaya punggung.

**Kata kunci :** Keterampilan, papan peluncur, renang gaya punggung, sterofom.